

Лечение амблиопии в домашних условиях (по М. Гончаровой)

Лечение проводится в темной комнате. Светонепроницаемой повязкой закрывается лучший глаз. На поверхность матовой лампы мощностью 75-100 Вт наклеивают кружок из черной бумаги (фотобумаги) диаметром 7 мм.

Лампа включается в электросеть. Хуже видящим глазом ребенок смотрит на черный кружок с расстояния 40 см от лампы в течение 30 секунд.

Затем в комнате включается свет, и ребенок хуже видящим глазом работает на близком расстоянии (читает, рисует, пишет, складывает мозаику и т.д.) в течение 5-10 минут, затем лечение повторяется еще 2 раза. Лечение проводится ежедневно до 3-х раз в течение 2-х недель с последующим перерывом в 3-4 недели.

Комплекс упражнений, применяемых при лечении дисбинокулярной амблиопии методом прямой окклюзии

1. Найти различия в двух, на первый взгляд, одинаковых предметах, картинках.
2. Выбрать одинаковые объекты среди многих похожих.
3. Отыскать данную фигурку в общей массе фигур.
4. Узнать предмет по его негативному снимку.
5. Разгадать ребусы.
6. Распутать лабиринты.
7. Раскрасить мелкие детали рисунка.
8. Обнаружить ошибки в рисунке.
9. Играть с мозаикой, пазлами.

Принцип упражнений заключается в напряженном разглядывании мелких деталей рисунка, предмета.



Лечение амблиопии в домашних условиях фотовспышкой

Лечение проводится в темной комнате. Светонепроницаемой повязкой закрывается лучший глаз.

Хуже видящий глаз (без очков) засвечивают фотовспышкой несколько раз, с расстояния примерно 1 метр. Затем в комнате включается свет, и в очках ребенок получает зрительную нагрузку на этот глаз в течение 5-10 минут. Зрительная нагрузка может быть следующей: раскраска, прорисовывание через кальку контуров, сортировка круп (рис, греча), мозаика и т.п.

Такой цикл (засвет фотовспышкой с последующей тренировкой) повторяют еще 2 раза. Лечебный курс продолжают в течение 3-4 недель один раз в день.

МЕТОД «ИГРАЯ - ЛЕЧИМСЯ»

Дети с остротой зрения меньше 0,05

- 1. Раскрашивание крупных деталей рисунка (размер детали 4 см); цвета: красный, оранжевый, зеленый.
- 2. Наклеивание крупных аппликаций (размер детали 4 см).
- 3. Плетение ковриков из широких полос шириной 3-4 см, обязательно ярких цветов.

Лечение проводим одним глазом, второй глаз закрыт окклюдором. Если у ребенка снижено зрение на оба глаза, то лечим глаза по очереди.

Дети с остротой зрения меньше 0,05-0,1

- 1. Раскрашивание рисунков с более мелкими деталями 2-3 см
- 2. Наклеивание аппликаций, размер 2-3 см
- 3. Плетение ковриков из полос шириной 2-3 см
- 4. Игра с крупной мозаикой, пазлами
- 5. Лепка из пластилина

Лечение проводим одним глазом, второй глаз закрыт окклюдором. Если у ребенка снижено зрение на оба глаза, то лечим глаза по очереди.

Дети с остротой зрения меньше 0,2-0,3

- 1. Раскрашивание рисунков с деталями 1,5-2 см
- 2. Наклеивание аппликаций, размер 1,5-2 см
- 3. Плетение ковриков из полос шириной 1,5-2 см
- 4. Бусы диаметром 1 см (нанизывание на нитку бусинок разных цветов)
- 5. Игра со средней мозаикой, пазлами

Лечение проводим одним глазом, второй глаз закрыт окклюдором. Если у ребенка снижено зрение на оба глаза, то лечим глаза по очереди.

Дети с остротой зрения 0,4

Все детали размером менее 1 см

- 1. Работа с бисером
- 2. Работа с клеткой
- 3. Работа с текстом
- 4. Раскрасить мелкие детали рисунка
- 5. Распутать лабиринты
- 6. Обнаружить ошибки в рисунке
- 7. Игра с мелкой мозаикой, пазлами

Лечение проводим одним глазом, второй глаз закрыт окклюдором. Если у ребенка снижено зрение на оба глаза, то лечим глаза по очереди.



Советы офтальмолога

- 1. Соблюдайте правильную осанку.
- 2. Выполняйте гимнастику для глаз.
- 3. Читайте только при хорошем освещении.
- 4. Делайте перерывы при чтении каждые 45-50 минут.
- 5. В настольной лампе используйте лампочку накаливания не более 60 Вт.
- 6. Не читайте лежа.
- 7. Не читайте в транспорте.
- 8. Соблюдайте правило "20-20-20": через каждые 20 минут в течение 20 секунд моргайте 20 раз.



Правила работы за компьютером

- ⦿ Работать за компьютером нужно только в хорошо освещенной комнате, независимо от времени суток.
- ⦿ Источник освещения должен быть расположен для правши – слева от монитора и для левши – справа.
- ⦿ Освещать прежде всего клавиатуру.
- ⦿ Не злоупотреблять яркостью монитора.
- ⦿ Лучше увеличить контрастность изображения.
- ⦿ Минимально допустимая частота развертки монитора - 75 Гц.
- ⦿ Сидеть на расстоянии 50-60 см от компьютерного монитора.
- ⦿ Монитор следует расположить прямо перед глазами, чтобы нагрузка на оба глаза была одинаковой.
- ⦿ Верхняя часть экрана должна быть на уровне глаз или чуть ниже.
- ⦿ Делать перерывы во время работы за компьютером каждые 15 минут.
- ⦿ Во время перерыва можно встать и пройтись по комнате, отклониться на спинку стула, закрыть глаза и т.д.

Полноценное питание

А (печень, масло сливочное);

Каротин (морковь, облепиха, рябина садовая, шиповник, черемша и др.);

С (шиповник, перец красный, облепиха, цитрусовые, черная смородина и др.);

D (рыбий жир);

E (растительные масла, проросшие зерна пшеницы, овса, орехи, семечки);

Са (творог, белые сыры, капуста, огурцы, салат);

Zn (отруби, проросшие зерна);

Mg (орехи, зелень, горошек, шоколад);

Fe (черный хлеб, крупы, зелень, капуста, крапива, салатные овощи, яблоки);

Cu (печень, почки, крабы, креветки, горох, фасоль);

Se (пивные дрожжи, чеснок)

Флавоноиды (черника, фиолетовый виноград, облепиха, земляника, виноград, яблоки, груши, абрикосы, чай, шоколад).

Антиоксиданты (клюква, орехи, семечки, красная фасоль, баклажаны, свекла, какао тертое).



МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ЕКАТЕРИНБУРГ

ОТДЕЛЕНИЯ ОХРАНЫ ДЕТСКОГО ЗРЕНИЯ

г. Екатеринбург

Отделение охраны детского зрения № 1
620149, г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной, 30 Б.
Телефон: (343) 232-02-41, факс: (343) 231-01-60

Отделение охраны детского зрения № 2
620010, г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 34 А.
Телефон/факс: (343) 259-26-49.

Лечебно-диагностическое отделение
г. Екатеринбург, пер. Гончарный, 5
ДГБ № 8, Поликлиника № 2, кабинет № 9
Телефон регистратуры в поликлинике: (343) 256-76-00.

Детская оптика
Подбор и изготовление очков детям.
г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной, 30 Б
Отделение охраны детского зрения № 1.
Телефон : (343) 231-01-09.

г. Каменск-Уральский

Представительство
г. Каменск-Уральский,
ул. Рябова, 20,
Поликлиника № 3.
Телефон: (3439) 32-42-07.

г. Нижний Тагил

Представительство
г. Нижний Тагил, ул. Ленина, 56.
Телефоны: (3435) 41-25-94,
25-43-05.

г. Серов

Представительство
г. Серов,
ул. Октябрьской революции, 8,
Городская поликлиника № 1.
Телефон: (34385) 6-93-15.

г. Лесной

Представительство
г. Лесной, ул. Ленина, 94,
Городская детская поликлиника.
Телефон: (34342) 4-09-55.

г. Сухой Лог

Представительство
г. С. Лог, ул. Фрунзе, 6,
Отделение Сухоложской ЦРБ.
Телефон: (34373) 4-56-20.

www.eyeclinic.ru
☎ 8-800-5000-911
(круглосуточно)
(звонок бесплатный)



МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»
ЕКАТЕРИНБУРГ



Лечение амблиопии

в домашних условиях

МЕТОД «ИГРАЯ - ЛЕЧИМСЯ»



Рекомендации для родителей